

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ATLETAS – DIFERENÇAS MOTIVACIONAIS PARA
UMA CARREIRA DESPORTIVA: INFLUÊNCIA NA
SALIÊNCIA, SATISFAÇÃO COM OS PAPÉIS E
PERCEPÇÃO DE CONTROLO.**

Rita Alexandra Vieira Alves

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações)

2015

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ATLETAS – DIFERENÇAS MOTIVACIONAIS PARA
UMA CARREIRA DESPORTIVA: INFLUÊNCIA NA
SALIÊNCIA, SATISFAÇÃO COM OS PAPÉIS E
PERCEPÇÃO DE CONTROLO.**

Rita Alexandra Vieira Alves

Dissertação orientada pelo Professor Doutor Manuel Rafael

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações)

2015

“Sonhadores não podem ser domados.”

Paulo Coelho

Agradecimentos

Às Federações Portuguesas de Ténis, Remo e Ciclismo, e ao atleta Célio Dias, por me ajudarem a divulgar o questionário.

Aos meus amigos que divulgaram o questionário.

A todos os atletas que responderam ao questionário.

Ao professor Manuel Rafael e à professora Rosário Lima, que me acompanharam neste 5º do mestrado integrado.

Aos meus pais, às minhas irmãs Patrícia e Filipa, e ao meu sobrinho pela paciência, apoio e espaço que me deram, particularmente, para concluir esta etapa.

À minha família, que mesmo estando longe, consegue estar por perto.

Aos meus amigos (especialmente Inês, Pedro e Simone), que me ajudaram a ultrapassar as barreiras e dificuldades, principalmente deste ano, com paciência, partilha, carinho e um “ouvido e ombro amigo”. A estes também quero agradecer os risos, nos momentos bons e nos “menos bons”.

À Isabel, pela companhia nas viagens de comboio e o companheirismo ao longo deste ano.

A todos os colegas do 5º ano que comigo, nestes últimos meses, partilharam dúvidas e risos, lembrando especialmente os momentos passados na biblioteca e no bar da faculdade (salientado principalmente os colegas/amigos André, Catarina, Filipe, Nuno, Rita).

Por último, agradeço a todas as pessoas que fizeram ou fazem parte da minha vida e que, de certa forma, me ajudaram a tornar-me em quem eu sou.

Índice

Resumo/Abstract

1. Introdução	1
1.1 Atleta	2
1.2 Saliência e satisfação com os papéis	3
1.3 Percepção de Controlo	6
1.4 Proposta de Modelo para investigação	8
2. Método	10
2.1 Amostra	10
2.2 Instrumentos	11
2.2.1. Inventário sobre a saliência das actividades	11
2.2.2. Indicador do Grau de Satisfação com as Actividades realizadas	12
2.2.3. ECOPSE	12
2.3 Procedimento	13
3. Resultados	14
3.1 Análise psicométrica dos Instrumentos Utilizados	14
3.1.1 Inventário sobre a saliência das actividades (ISA)	14
3.1.2 Indicador Grau de Satisfação com as Actividades realizadas (IGSA)	15
3.1.3 ECOPSE	16
3.2 Análise dos dados da amostra	16
4. Discussão	26
Referências Bibliográficas	
Anexo (ver CD)	

Índice Quadros e Figuras

Figura 1.	Modelo de Investigação elaborado no âmbito da investigação	9
Quadro 1.	Média e Ordenação dos resultados obtidos nas escalas do ISA e do IGSA na amostra de Atletas de Alto Rendimento/Profissionais (n= 35) e de Atletas Federados (n= 28).	17
Quadro 2.	Média e Ordenação dos resultados obtidos no ISA e no IGSA nas amostras percepção da prática desportiva como actividade de trabalho (n=27), tempos livres (n=31) e outro tipo de actividade (n=5).	18
Quadro 3.	Associação entre a escala de Participação do ISA e o IGSA tendo em conta o estatuto dos atletas.	18
Quadro 4.	Associação entre a escala de Adesão do ISA e o IGSA tendo o estatuto dos atletas.	19
Quadro 5.	Associação entre a escala de Participação do ISA e o IGSA tendo em conta o modo como os atletas percebem a sua prática desportiva.	20
Quadro 6.	Associação entre a escala de Adesão do ISA e o IGSA tendo em conta o modo como os atletas percebem a sua prática desportiva.	20
Quadro 7.	Média e Ordenação dos resultados obtidos na escala ECOPSE na amostra Atletas de Alto Rendimento/Profissionais (n= 35) e de Atletas Federados (n= 28).	21
Quadro 8.	Média e Ordenação dos resultados obtidos no ECOPSE nas amostras percepção da prática desportiva como actividade de trabalho (n=27), tempos livres (n=31) e outro tipo de actividade (n=5).	21
Quadro 9.	Igualdade de Médias de Amostras Independentes na escala de Participação do ISA (Variância iguais assumidas).	22
Quadro 10.	Igualdade de Médias de Amostras Independentes na escala de Adesão do ISA (Variância iguais assumidas).	22

Quadro 11.	Igualdade de Médias de Amostras Independentes relativamente ao Indicador de Satisfação em Actividades (Variância iguais assumidas).	22
Quadro 12.	Igualdade de Médias de Amostras Independentes nas escalas da ECOPSE (Variância iguais assumidas)	23
Quadro 13.	Igualdade de Médias de Amostras Independentes nas escalas com distribuição não normal.	23
Quadro 14.	Análise da variância entre três amostras com distribuição normal.	24
Quadro 15.	Comparação das amostras tendo em conta a variável percepção da prática desportiva na Escala Participação tempos livres.	24
Quadro 16.	Análise da variância entre três amostras com distribuição não normal.	25
Quadro 17.	Comparação das amostras da variável percepção da prática desportiva na escala Adesão tempos livres.	25
Quadro 18.	Comparação das amostras da variável percepção da prática desportiva na escala do indicador de satisfação (IGSA) com a actividade trabalho.	26

Resumo

Perante a dificuldade da psicologia desportiva em responder ao porquê dos atletas persistirem (ou não) numa carreira desportiva de alta competição, pretendeu-se investigar a motivação de atletas adultos na sua prática desportiva, indagando-se o papel do estatuto do atleta e da percepção que estes têm da sua prática desportiva. A motivação dos atletas foi avaliada através da saliência e satisfação com as actividades, e da percepção de controlo especialmente em contexto de competição ou treinos. A amostra era constituída por atletas de alto rendimento/profissionais (n=35) e atletas federados (n=28), verificando-se uma associação significativa entre os atletas de alto rendimento/profissionais e a percepção da prática desportiva como uma actividade de trabalho, e os atletas federados e a percepção da prática desportiva como uma actividade de tempos livres. Apenas na amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como um trabalho, a actividade em que se sentem mais satisfeitos é a actividade em que mais participam e aderem (actividade trabalho). Tendo em conta a variável percepção da prática desportiva, existem diferenças significativas entre os atletas nas escalas de participação e adesão à actividade tempos livres, e de satisfação com a actividade trabalho. Essas diferenças encontram-se entre a amostra de atletas que percebem a sua actividade desportiva como trabalho e a amostra dos que a percebem como tempos livres, encontrando-se a média mais elevada da escala na amostra cuja percepção da prática desportiva é a mesma actividade da escala. Assim, se o atleta perceber a sua prática desportiva como uma actividade rentável que lhe permite implementar o seu auto-conceito, irá persistir e investir na sua prática desportiva de alta competição. Desta forma, e por exemplo, o recrutamento e selecção dos atletas deverá ter em conta as percepções e crenças que os indivíduos possuem relativamente à área do trabalho e do desporto.

Palavras-Chave: Atletas, Saliência, Satisfação, Actividades, Percepção de Controlo

Abstract

In face of sports psychology difficulty in answering to why athletes persist (or not) in a high competition sport career, it was inquired the motivation of adult athletes in their sports practice, questioning the role of athlete status and their sports practice perception. The athletes motivation was evaluated through the salience and satisfaction with activities, and the perception of control specially in competition and training. The sample consisted in professionals and high productivity athletes (n=35) and federated athletes (n=28), with a significative association between the professionals/high productivity athletes and the perception of sports practice as a work activity, and the federated athletes and the perception of sports practice as a leisure activity. Only in the sample of athletes that perceived sports practice as a work activity, the activity in which they feel more satisfied is the activity in which they have higher participation and commitment (work activity). Taking into account the variable perception of sports practice, there are significative differences between the athletes in participation and commitment to the leisure activity, and in the satisfaction with work activity. The differences are found between the athletes that perceived sports practice as a work activity and the athletes that perceived sports practice as a leisure activity, and the highest medium of the scale is in the sample which the perception of sports practice is the same as the scale. So, if the athlete perceive sports practice as a profitable activity in which he can implement his self-concept, he will persist and invest in the practice of high competition sport. In this way, and for example, the recruitment and selection of athletes should have into account the perceptions and beliefs that individuals have concerning work and sports.

Keywords: Athletes, Salience, Satisfaction, Activities, Perception of control

1. Introdução

Em psicologia, a prática desportiva tem sido investigada em duas vertentes, por vezes pouco diferenciadas nos estudos realizados. Uma das vertentes é a psicologia do exercício físico, que é definida pela tentativa de compreensão dos comportamentos dos indivíduos relacionados com a actividade física de lazer, não competitiva, que pode ser iniciada com o objectivo da melhoria da condição física, da aparência ou tendo em conta as preocupações do indivíduo com a sua saúde e bem estar (Gouveia, 2001). Por outro lado, existe a psicologia do desporto, na qual se procura compreender as cognições, emoções e comportamentos dos indivíduos em contexto competitivo, centrada nos atletas e no seu rendimento desportivo (Gouveia, 2001).

Contudo, a psicologia do desporto e as temáticas que têm sido investigadas, não têm sido eficazes na clarificação de uma das grandes questões da psicologia do desporto: “Porque é que todos os atletas não se tornam ou não são “Cristianos Ronaldo”?”. A verdade é que continuam a existir dificuldades na explicação de determinados comportamentos dos atletas, como por exemplo o abandono da prática desportiva por parte de jovens atletas (Gouveia, 2001).

A prática desportiva de alta competição ou profissional, ao ser realizada, abrangerá os anos em que, normalmente, os indivíduos se preparam e inserem-se no mundo do trabalho. Desta forma, apenas o prazer pela prática desportiva não é suficiente para tornar o indivíduo auto-sustentável na sociedade, e fazer com que este mantenha o seu desempenho desportivo a um nível elevado pois, para o fazer, necessitará de continuar a dedicar a maioria do seu tempo, energia, esforços e recursos pessoais no desporto, privilegiando esta área em detrimento de áreas como o trabalho, a família e os tempos livres. Ou seja, em algum momento os motivos que levaram o indivíduo, especialmente enquanto crianças, a envolverem-se no desporto - como o desenvolvimento de habilidades, a diversão, brincar com os amigos, experienciar determinadas emoções (incluindo prazer), alcançar e manter o nível de condição física e alcançar sucesso social (Gould & Horn, 1984 citados por Baillie & Danish, 1992) -, têm de se modificar para que as suas novas motivações enquanto jovens adultos continuem a ser correspondidas. Aliás, esta falta de correspondência é considerado por alguns autores o principal motivo para que poucos atletas continuem a sua carreira desportiva depois de sair do secundário (Gould, 1987, citado por Baillie & Danish, 1992).

1.1 O atleta

O talento desportivo refere-se a indivíduos com capacidades invulgares que, devido a estas, são criadas expectativas acerca da possibilidade dos resultados que a expressão dessas capacidades pode gerar (Pereira, 2014). Os países e clubes investem, normalmente, na identificação deste tipo de indivíduos em idades muito jovens, contudo não é ainda bem claro que tipo de características estes devem procurar de modo a realizar um recrutamento e selecção de jovens que, não só possuem capacidades inatas (e físicas) para a prática de um determinado desporto, como também sociais e psicológicas necessárias a uma longa e bem sucedida carreira desportiva.

A importância da detecção de indivíduos com capacidades para o desporto de competição em idades jovens é salientada quando se enquadra, aproximadamente, o mesmo entre os 10 anos (iniciação) e os 35 anos (descontinuação). Além disso, as restrições e pressões devido ao aumento da idade, o consequente envelhecimento físico dos atletas, e o facto de se necessitar entre 8 a 12 anos ou 10 000 horas, pelo menos, de treino orientado para a excelência competitiva de forma a alcançar esse patamar (Bloom, 1985; Ericsson et al. 1993; Ericsson & Charness, 1994 citados por Pereira, 2014), evidenciam essa importância. Todavia, vários autores afirmam que apenas um número reduzido de jovens que sobressai nas categorias da sua idade, consegue bons resultados em categorias de competição de elite (Pereira, 2014). Além disso, existe um número significativo de crianças que interrompe a sua participação desportiva, sendo que a adolescência é o período em que existe uma maior probabilidade do atleta abandonar a prática desportiva de alta competição (Delorme, Chalabaev & Raspaud, 2011; Gould & Whitley, 2009, citados por Pereira, 2014).

A competição, momento para o qual os atletas focam o seu treino, induz altos níveis de *stress* e de tensão nos mesmos (Gomes, 2012). O *stress* é experienciado pelos atletas principalmente antes da competição, e encontra-se relacionado com distrações externas, lesões e expectativas (Pensgaard & Ursin, 1998). Por outro lado, Woodman e Hardy (2001), contextualiza o *stress* percebido pelos atletas na temática do stress organizacional, enquadrando-o tendo em conta os factores ambientais (selecção, ambiente de treino e finanças), pessoais (nutrição, lesões, metas e expectativas), liderança (treinadores e o seu estilo) e a equipa (ambiente da equipa, rede de apoio e comunicação).

É de grande importância para o atleta o uso de estratégias psicológicas que lhes permitam gerir os seus níveis de energia e actividade física (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould, Eklund, & Jackson, 1992, citados por Gomes, 2012). A activação dos atletas influencia

o desempenho dos mesmos através dos efeitos da activação na tensão muscular, na coordenação, na atenção e na concentração (Leite, 2007), de modo que é ideal que o mesmo esteja activo a um nível óptimo. O importante a reter relativamente à activação é que o nível que esta atinge encontra-se relacionado com a motivação do atleta (Leite, 2007). A relevância da motivação no comportamento e atitudes do atleta é que esta descreve o grau de insistência do individuo em realizar um determinado objectivo, isto é, descreve a energia que ele mobiliza e orienta para a concretização de um objectivo (Chauvier, 1989; Singer, 1977, citados por Violas, 2009).

Após uma competição, os atletas procuram analisar o seu desempenho e as causas para o mesmo. A interpretação que estes realizam irá influenciar o seu futuro desempenho (McAuley, 1992, citado por Violas, 2009). Estes pensamentos resultantes do significado atribuído às consequências da competição irão, então, influenciar o modo como os atletas interpretam e reagem, no contexto de treino e de competição (Leite, 2007), através das respostas emocionais que suscitam (Weinberg & Gould, 2007, citados por Violas, 2009). Isto significa que a influência dos pensamentos no desempenho ocorre através da ligação destes às reacções fisiológicas, às expectativas e aos comportamentos do atleta (Cruz & Viana, 1996, citados por Violas, 2009).

1.2 Saliência e satisfação com os papéis

Os indivíduos possuem diversos papéis ao longo do curso da sua vida (Nevill & Super, 1986). Em 1980, Super apresentou o *Life-Career Rainbow* no qual são representados diversos papéis de vida e de carreira ao longo da vida, de forma a demonstrar a importância temporal, e consequente envolvimento emocional, de um indivíduo com determinados papéis na sua vida (Nevill & Super, 1986). Os papéis podem ser simultâneos, porém a sequência de iniciação e abandono dos papéis pode ser diferente entre indivíduos (Super, 1980). Os papéis aumentam ou diminuem de importância de acordo com as tarefas desenvolvimentais a serem realizadas, os valores procurados e as formas escolhidas para os alcançar numa etapa de vida, especialmente com o aumento da idade (Nevill & Super, 1986; Super, 1980; Lima, 2001).

Uma crença que prevalece em muitas sociedades é a da centralidade do trabalho no ciclo de vida dos indivíduos (Super & Sverko, 1995). As crenças que rodeiam esta actividade não são inatas, mas sim adquiridas das experiências sociais que o individuo usufrui e dos factores socioculturais do seu contexto (Super & Sverko, 1995). Esta actividade pode ter um significado intrínseco para o individuo e ser fonte de identidade, auto-estima e auto-realização,

além de possuir funções económicas e sociais - fonte de estatuto social e de sustento, por exemplo (Super & Sverko, 1995).

A teoria de desenvolvimento da carreira de Super (centrada no ciclo e espaço de vida) baseia-se na noção de auto-conceito, auto-estima e auto-eficácia dos indivíduos (Super, 1990, citado por Savickas, 1997), sendo a implementação do auto-conceito o elemento mais central desta teoria (Phillips, 2015). Foram propostas, por Super (1957), cinco fases do desenvolvimento da carreira ao longo da vida, as quais se definem pelas tarefas desenvolvimentais que é necessário realizar tendo em conta as expectativas e normativas do ambiente social e cultural (citado por Phillips, 2015).

São estes conceitos que irão definir os papéis que o indivíduo pretende alcançar, não só em momentos da sua vida como ao longo de todo o seu ciclo de vida (Super, 1990, citado por Savickas, 1997). Assim, quando um indivíduo percebe que um determinado papel possui uma grande influência na sua auto-estima, auto-conceito e auto-eficácia, torna-o saliente na sua estrutura de vida (Super, 1990, citado por Savickas, 1997). O auto-conceito é, então, desenvolvido, modificado e implementado ao longo da vida do indivíduo, incluindo nas áreas vocacionais, contribuindo desta forma para o processo de desenvolvimento de carreira (Super, 1990, citado por Phillips, 2015). A interação entre as atitudes herdadas, características físicas, oportunidades para observar e brincar com diversos papéis, aliada a um processo de sintetização e compromisso do indivíduo, são os componentes através dos quais o auto-conceito emerge (Super, 1990, citado por Phillips, 2015). É necessário salientar que cada indivíduo cria sentido das tarefas desenvolvimentais, oportunidades e transições vocacionais que lhe são apresentadas no curso da sua vida, construindo, no modo como responde a estas, o seu *self* (Phillips, 2015).

Existem várias expectativas acerca dos papéis que o indivíduo deverá desempenhar e da importância relativa que cada actividade deverá ter para este. Estas expectativas surgem de prescrições normativas, crenças subjectivas e preferências pessoais de como o indivíduo se deve comportar num determinado papel (Biddle, 1986, citado por Super & Sverko, 1995). O indivíduo pode desempenhar vários papéis (por exemplo trabalhador, marido, pai), tornando importante compreender como situa o seu papel de trabalhador e os seus restantes papéis na sua estrutura de vida (Super, 1990, citado por Savickas, 1997). Esta compreensão transmitirá como o indivíduo procura realizar-se pessoalmente (Super, 1990, citado por Savickas, 1997).

A saliência de uma actividade ocorre devido a um envolvimento (ligação afectiva com o esforço e tempo utilizados) e compromisso (utilização do tempo e esforço de forma consciente) do indivíduo com a actividade em questão (Super & Sverko, 1995). O

envolvimento é o grau em que um indivíduo se identifica psicologicamente com uma actividade, ou em que o desempenho do indivíduo nesta afecta a sua auto-estima (Lodahl & Kejner, 1965, citados por Super & Sverko, 1995). Este envolvimento dependerá da percepção que o indivíduo tem, por exemplo, do trabalho como uma área em que poderá ou não satisfazer as suas necessidades salientes (Kanungo, 1979, citado por Super & Sverko, 1995). Contudo, o envolvimento emocional com um papel varia com a idade do indivíduo e etapa de vida (Nevill & Super, 1986; Super, 1980).

Ao longo do seu ciclo de vida, o indivíduo irá efectuar a avaliação da importância dos seus papéis em termos de investimento que realiza nos mesmos, ou seja, na quantidade de tempo e de *self* que envolve e investe nos seus papéis (Super & Sverko, 1995). Se a avaliação da importância dos papéis do indivíduo indicar que as suas preferências de papéis, capacidades e concepções de papel não se encontram alinhadas, isto irá exigir, do mesmo, um ajustamento, de modo a que aumente a sua satisfação com os papéis de vida que desempenha (Super & Sverko, 1995). Se esta adaptação ou ajustamento não ocorrer, por exemplo, no seu papel de trabalhador, o indivíduo experienciará alienação do seu trabalho, ou seja, o indivíduo não se sentirá realizado com o seu trabalho (Super & Sverko, 1995). Esta alienação levará a que o indivíduo inicie um processo de diminuição do esforço e tempo que investe no papel, o que levará a uma eventual renúncia do papel em questão (Super & Sverko, 1995).

Todavia, se o indivíduo não tiver outros papéis para substituir o que se renunciou, este experienciará dor, tristeza e desespero (Super & Sverko, 1995). Outro tipo de exigências do papel poderão, ainda, causar problemas ao indivíduo, no sentido de causarem sub ou sobrecarga do papel na vida do indivíduo, ambiguidade do papel e sobreposição de papéis (Super & Sverko, 1995). A resistência ao *stress* adquire um grande valor nos casos em que o indivíduo sentirá que não possui controlo sob a situação e não poderá utilizar estratégias de *coping* proactivas para lidar com as mesmas, ou seja, em situações que o indivíduo terá de se ajustar ao seu contexto sem utilizar recursos externos (Super & Sverko, 1995).

A satisfação, ou não, das necessidades do indivíduo influencia a saúde mental do mesmo (Gardell, 1971, citado por Super & Sverko, 1995), sendo que, quando estas são satisfeitas, o indivíduo sentir-se-á envolvido e altamente motivado intrinsecamente, por exemplo, no seu trabalho (Gardell, 1971, citado por Super & Sverko, 1995). O aumento da satisfação com a vida está relacionada com a dedicação de mais tempo, por parte do indivíduo, ao papel mais saliente na vida deste (Ogilvie, 1987, citado por Kryklowicz, 1999).

1.3 Percepção de controlo

De acordo com a teoria motivacional do desenvolvimento do ciclo de vida, a medida em que o desenvolvimento de um indivíduo será adaptativo é a extensão em que este controlará o seu ambiente nos diferentes domínios da sua vida (Heckhausen & Schulz, 1995; Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010). Porém, o indivíduo tem duas necessidades: de selectividade e de possuir recursos que lhe permita lidar com o sucesso, frustração e potenciais ameaças à auto-estima e aos recursos motivacionais. A primeira necessidade provém do facto de o indivíduo ter bastantes dificuldades em alcançar várias metas simultaneamente (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010) devido aos recursos individuais (emocionais, cognitivos e comportamentais) limitados que possui, fazendo com que este deva ser selectivo nas metas que procura atingir. A segunda necessidade advém da importância da compensação da falha que ocorreu para a regulação do desenvolvimento do indivíduo (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010), pois as experiências de insucesso poderão produzir efeitos negativos, que irão influenciar negativamente as capacidades e aptidões do indivíduo a longo termo (Heckhausen, 1997).

É essencial, então, que o indivíduo identifique as suas metas de desenvolvimento de modo a desenvolver um percurso coerente com as mesmas, e tente activamente alcança-las a longo prazo (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010). Quando a tomada de decisão é realizada, o indivíduo compromete-se com a meta (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010), antes da utilização dos seus recursos, incluindo os cognitivos, de modo a apoiar ou sustentar a meta. O Modelo de Optimização no Controlo Primário e Secundário (Heckhausen, 1999; Heckhausen & Schulz, 1993 citados por Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010) baseia-se no facto dos indivíduos escolherem as suas metas de acordo com a optimização do seu desenvolvimento, e da sensação de controlo que possuem quando lhes são apresentados obstáculos (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010).

É através do envolvimento activo que o indivíduo procurará ter controlo sobre a sua vida, julgará ter um determinado grau de controlo sobre o seu contexto e poderá continuar o seu percurso (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010; Khoury & Gunther, 2013). O grau de controlo percebido por este influenciará o seu ajustamento ao ambiente, através da modificação do ambiente ou da adaptação do indivíduo a este (Khoury & Gunther, 2013). É igualmente importante que o indivíduo ajuste as suas expectativas, devido à influência que estas possuem no aumento ou diminuição da percepção de controlo (Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982). Segundo Heckhausen (1997), existem quatro tipos de estratégias de controlo do desenvolvimento ao longo da vida, enquadradas no modo como o indivíduo procura controlar

o seu contexto (primário ou secundário) e nas necessidades que possui (selectividade e compensação).

O controlo primário é um processo que destaca a tentativa do indivíduo de mudar o seu contexto e as circunstâncias que lhe oferecem resistência, para que estas correspondam e possam responder às necessidades e desejos do indivíduo (Heckhausen, 1997; Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010; Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982). O indivíduo ao perceber que terá perdido o controlo primário da situação, poderá experienciar uma ameaça às suas percepções gerais e sentimentos de auto-estima, criando no indivíduo a sensação de frustração (Heckhausen, 1997).

No controlo primário selectivo, o indivíduo realiza um investimento focado de recursos (por exemplo, ao nível do tempo, esforço, comportamento, persistência, capacidades e aptidões) para atingir os seus objectivos, isto é, realiza uma acção direccionada para alcançar os seus objectivos (Heckhausen, 1997). No entanto, o controlo primário compensatório é utilizado quando os recursos do indivíduo são insuficientes para este conseguir a meta a que se propôs (Heckhausen, 1997). O indivíduo procurará recrutar recursos externos, de modo a completar com estes as suas próprias capacidades e aptidões (Heckhausen, 1997) e compensar a falta de recursos para o controlo primário selectivo (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010).

O controlo secundário é utilizado quando existe uma tentativa do indivíduo em “encaixar” o seu *self* no contexto em que está inserido, o que de certa forma lhe vai permitir “fluir com a corrente” (Heckhausen, 1997; Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010; Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982). Este controlo auxilia na adaptação do indivíduo às circunstâncias que lhe oferecem resistência, e permite-lhe experienciar as mesmas de forma mais segura e com menos extremos emocionais (Heckhausen, 1997; Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010; Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982). O sistema motivacional procura, através deste tipo de controlo, expandir, manter ou minimizar a perda de controlo primário devido às falhas, desapontamentos e à necessidade que o indivíduo possui de ser selectivo com os seus objectivos (Heckhausen, 1997; Heckhausen & Schulz, 1995).

No controlo secundário selectivo, o indivíduo procura aumentar o valor da meta e aumentar as percepções de controlo pessoal da situação para promover a sua auto-regulação voluntária (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010) e o seu compromisso voluntário com a meta escolhida (Heckhausen, 1997). O indivíduo utiliza os seus recursos afectivos e cognitivos internos (Hamm, Stewart, Perry, Clifton, Chipperfield & Heckhausen, 2013) para se adaptar e ajustar-se. O controlo secundário compensatório, por outro lado, tem como objectivo a minimização dos efeitos negativos das falhas resultantes da perda de controlo primário na auto-

estima do indivíduo e nos recursos motivacionais que este dispõe - como por exemplo a percepção de controlo pessoal e a auto-eficácia - (Heckhausen, 1997; Heckhausen & Schulz, 1995; Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010).

O que os indivíduos pretendem é, então, maximizar a sua capacidade de manipular o ambiente através da acção directa (controlo primário), e sentem-se ameaçadas por eventos que desafiam e diminuem as oportunidades existentes para esse controlo (Heckhausen e Schulz, 1995). Os processos selectivos de controlo do contexto por parte do indivíduo são usados para que este se comprometa (e mantenha o compromisso), e se foque na obtenção da meta, através da orientação de recursos motivacionais (controlo secundário), e comportamentais e cognitivos (controlo primário) para a mesma. No caso do controlo compensatório, o controlo primário e secundário diferenciam-se tendo conta a fase de comprometimento em que o indivíduo se encontra relativamente ao objectivo, além de, como no processo selectivo, na utilização de recursos internos ou externos ao indivíduo para este ultrapassar as dificuldades que lhe são colocadas.

Quando o indivíduo experiencia falta de controlo ou percebe a meta como inatingível ou com demasiados custos, este necessita de se “libertar”, distanciar-se do objectivo e proteger o *self* (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010). Para isso, o indivíduo procurará diminuir a importância da meta, aumentando o valor das metas conflitantes e desvalorizando o objectivo percebido como inatingível (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010). Este desinvestimento no objectivo irá diminuir o impacto dos efeitos negativos da perda na saúde mental, no bem estar subjectivo, na percepção de controlo e na auto-estima do indivíduo (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010). Para o indivíduo ser capaz de se “libertar” do objectivo, este terá de reduzir o seu compromisso com o mesmo (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010).

1.4 Proposta de modelo para investigação

Este trabalho pretende investigar o que diferencia os atletas, especialmente em termos da duração – ou da (in)existência - da sua carreira desportiva de alta competição, propondo que não serão, principalmente, as suas capacidades psicológicas, técnicas, tácticas ou físicas, mas sim a saliência e satisfação do seu papel relacionado com percepção da sua prática desportiva, e a sua percepção de controlo especialmente em situações de competição e treino. Coloca-se a questão sobre se os principais impulsionadores do desempenho dos atletas serem os

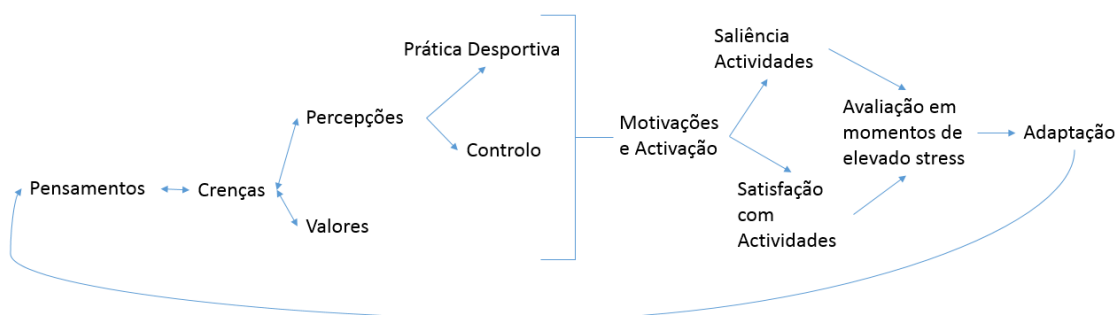
pensamentos, crenças, valores e percepções que o indivíduo possui, influenciando a sua motivação na procura de um desempenho óptimo na sua prática desportiva.

A incongruência entre os “impulsionadores do desempenho/influenciadores da motivação” e a saliência e satisfação com as actividades, poderá fazer com que, quando um indivíduo realiza uma avaliação comparativa entre estes “mecanismos”, especialmente em momentos de grande *stress*, o indivíduo altere as suas crenças e pensamentos, de modo a otimizar e desenvolver a sua carreira, de acordo com o seu contexto social e experiências individuais. O objectivo será criar uma base para a compreensão dos diferentes tipos de atletas, o que se poderá traduzir numa ajuda mais eficaz e eficiente no aconselhamento de carreira dos atletas, numa transição para o mundo de trabalho (por exemplo, quando os atletas de alto rendimento e profissionais se “reformam” da prática desportiva) mais bem gerida, e auxiliará as organizações desportivas na gestão dos seus atletas.

Tendo em conta a informação descrita anteriormente, construiu-se o modelo de investigação apresentado na Figura 1.

Figura 1

Modelo de Investigação elaborado no âmbito da investigação



Mais especificamente, criaram-se as seguintes questões de investigação:

- Como será que os atletas profissionais e de alto rendimento, e os atletas federados percebem a sua prática desportiva?
- Quais são as actividades com mais participação e adesão por parte dos atletas, tendo em conta o seu estatuto e o modo como estes percebem a sua prática desportiva?
- Será que o modo como os atletas percebem a sua prática desportiva se traduz numa maior saliência (participação e/ou adesão) dessa actividade na sua vida?
- Qual será o grau de satisfação dos atletas, tendo em conta o seu estatuto, nas actividades?

- Será que o modo como os atletas percebem a sua prática desportiva tem alguma relação com o seu grau de satisfação nessa actividade?
- A actividade em que mais participam e/ou aderem é a actividade com a qual com que eles se sentem mais satisfeitos?
- Será que a associação entre a participação e adesão, e a satisfação nas diferentes actividades e amostras é significativa?
- Qual será a hierarquização dos tipos de percepção de controlo dos atletas?
- Será que podemos diferenciar os atletas, tendo em conta o seu estatuto e/ou o modo como percebem a sua prática desportiva, em termos da saliência, satisfação e percepção de controlo?

2 Método

2.1 Amostra

Tendo em conta o objectivo deste trabalho, a população alvo são atletas, sendo constituída por amostras independentes de atletas de alto rendimento/profissionais e atletas federados. As amostras foram constituídas de forma não-aleatória e objectiva, pois foi realizada uma abordagem selectiva de acordo com as características que se pretendia estudar.

Os atletas de alto rendimento são caracterizados pela sua inscrição como tal no Instituto Português do Desporto e da Juventude, sendo que para isso têm de obter determinado tipo de classificações em campeonatos do mundo ou da europa, no escalão em que se encontram inseridos (<http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=13&idMenu=5>). Uma vez que os atletas de alto rendimento obtêm regalias, incluindo monetárias, devido ao seu estatuto (<http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=13&idMenu=5>), estes foram incluídos na mesma amostra, para efeitos estatísticos, que os atletas profissionais, que são atletas remunerados pelo seu trabalho como desportistas por, por exemplo, um clube. Por outro lado, os atletas federados são atletas que estão inscritos na federação da sua modalidade, e que deste modo podem entrar em competições da modalidade. Estes diferenciam-se, então, dos atletas de alto rendimento e profissionais não só devido às regalias monetárias que recebem, mas também porque o seu estatuto não depende do seu desempenho nas competições em que se inserem.

A amostra final é constituída por 63 atletas¹, 35 atletas de alto rendimento/profissionais (55,6% da amostra) e 28 atletas federados (44,4% da amostra). Desta amostra, 21 atletas são do sexo feminino (33,3%) e 42 atletas são do sexo masculino (66,7%). A média de idades da amostra é de 23,27 anos, com desvio padrão de 5,54, variando as idades entre os 18 anos e os 41 anos. A moda situa-se nos 20 anos e a mediana nos 21 anos. A média de anos de prática do desporto (colectivo ou individual) é de 9,71 anos, com desvio padrão de 4,78, e no mínimo 1 ano de prática desportiva e no máximo 20 anos de prática desportiva. A mediana e a moda são 10 anos de prática desportiva.

2.2 Instrumentos

2.2.1. Inventário sobre a saliência das actividades

O Inventário sobre a saliência das actividades (ISA) é constituído por 190 itens, no conjunto da escala de Participação, Adesão e Valores e Actividades (Nevill & Super, 1986). Todavia, nesta investigação foram utilizadas apenas as escalas de Participação e Adesão. No ISA são avaliados cinco tipos de actividades sendo elas o estudo, o trabalho, serviços à comunidade, casa e tempos livres (Nevill & Super, 1986). As medidas encontram-se conceptualizadas e empiricamente diferenciadas, contudo as escalas de Participação e Adesão parecem criar um conjunto de respostas que correlaciona fortemente a medida comportamental (participação) com a medida de compromisso afectivo (adesão) (Nevill & Super, 1986). No ISA, as escalas de Participação e Adesão consistem, cada uma, em 10 itens que são avaliados, numa escala de Likert (4 pontos em que o 1 significa “Nunca ou raramente/Pouco ou nada” e o 4 significa “Quase sempre ou sempre/Muito”) para cada papel ou actividade.

O ISA foi desenvolvido no âmbito do *Work Importance Study* (WIS), coordenado, por Donald E. Super. O objectivo era avaliar a importância relativa do papel trabalho no contexto de outros papéis de vida, e aumentar a compreensão acerca dos valores que os indivíduos procuram, ou têm esperança de encontrar, em vários papéis da sua vida (Nevill & Super, 1986; Lima, 2001).

¹ A amostra era constituída por 67 atletas, porém 4 indivíduos foram excluídos da amostra porque tinham idade igual ou superior a 51 anos. Visto que os atletas deixam de praticar desporto de competição, por volta, dos 35 anos, não poderia ser realizada uma comparação entre atletas dos diferentes estatutos desportivos. Os 4 indivíduos eram atletas federados, do sexo masculino e praticavam uma modalidade de desporto individual. É de salientar, contudo, que esta decisão não influenciou os resultados obtidos.

O WIS desenvolveu um modelo que permite determinar a importância de um papel através de 3 componentes: comportamento, atitudes e emoções, e conhecimento (Super, 1982, citado por Nevill & Super, 1986; Lima, 2001). A participação é o aspecto comportamental, que se encontra relacionado com o tempo e energia que um indivíduo gasta num determinado papel (Nevill & Super, 1986; Lima, 2001). O aspecto atitudinal ou afectivo, ou seja, o grau de compromisso e identificação com o papel, e as expectativas de actividades no papel, apresenta-se no inventário através da adesão (Nevill & Super, 1986; Lima, 2001). O conhecimento, o aspecto cognitivo da importância de um papel, é adquirido através da experiência directa ou vicariante do indivíduo (Nevill & Super, 1986).

O estudo de Kryklowicz (1999) utiliza o ISA (Nevill & Super, 1986), na avaliação da participação, adesão e expectativas de valor, numa amostra de estudantes-atletas. Porém, além dos cinco papéis que este inventário possui, os autores adicionaram um sexto papel, o de atleta, pois consideram este papel único e não pretendiam obrigar os participantes a classificar a sua actividade desportiva. No entanto, esta investigação pretende indagar sobre o que diferencia os atletas de alto rendimento e profissionais dos atletas federados, através da compreensão de como estes percebem a sua actividade desportiva (como um actividade de trabalho, tempos livres ou outro tipo de actividade relacionada com as actividades estudo, casa ou serviços à comunidade). Assim, nesta investigação não foi adicionado qualquer papel ao ISA, questionando, após a resposta dos participantes ao instrumento, como estes percebem a sua prática desportiva na resposta aos itens desse inventário.

2.2.2. Indicador do grau de satisfação com as actividades realizadas

O Indicador do Grau de Satisfação com as Actividades realizadas (IGSA) foi construído tendo em conta 3 dimensões importantes na avaliação da saliência dos papéis do indivíduo: o tempo despendido, o esforço utilizado e as metas alcançadas. Com este indicador pretendemos observar a satisfação dos indivíduos nestas 3 dimensões relativamente às actividades presentes no ISA. O IGSA apresenta 3 itens avaliados numa escala Likert (4 pontos em que o 1 significa “Nunca ou raramente/Pouco ou nada” e o 4 significa “Quase sempre ou sempre/Muito”) em cada papel ou actividade – tal como o ISA.

2.2.3. ECOPSE

A ECOPSE (Escala para Avaliar Percepção de Controle Primário e Secundário em Idosos - Khoury & Gunther, 2013), pretende avaliar a percepção que o participante tem acerca do controlo que poderá e conseguirá exercer sobre o seu ambiente. Este instrumento apresenta

3 escalas e possui itens que são generalizáveis à etapa de vida de qualquer indivíduo. Estas escalas irão descrever a forma como o indivíduo irá procurar alcançar as metas a que se propõe.

A escala “Esforço de Realização com os Próprios Recursos” está relacionada com o controlo primário e secundário selectivo, que, como o próprio nome indica pretende avaliar os esforços dos indivíduos na concretização de objectivos com apenas os seus recursos pessoais (Khoury & Gunther, 2013; Khoury & Sá-Neves, 2014). Ainda no controlo primário, mas desta vez compensatório, a escala “Esforço de Realização com Ajuda” diz respeito aos esforços que os indivíduos realizam para alcançar metas com o auxílio de outros indivíduos ou de tecnologias (Khoury & Gunther, 2013; Khoury & Sá-Neves, 2014). Por último, a escala de “Esforço de Adaptação” está relacionada com o controlo secundário compensatório, no qual os indivíduos procuram manter a sua motivação para alcançar as suas metas através da compensação ou consolo, quando não conseguem obter um determinado objectivo ou este é difícil de concretizar (Khoury & Gunther, 2013; Khoury & Sá-Neves, 2014).

Este instrumento é constituído, no total, por 20 itens sendo estes avaliados por uma escala de Likert de 5 pontos, em que o 0 significa “Nada a ver comigo” e o 4 significa “Tudo a ver comigo” (Khoury & Gunther, 2013). A escala “Esforço de Realização com os Próprios Recursos” é constituída por 9 itens, a escala “Esforço de Adaptação” é constituída por 7 itens, e a escala “Esforço de Realização com Ajuda” é constituída por 4 itens (Khoury & Gunther, 2013). Antes da apresentação da ECOPSE aos participantes, foi pedido aos mesmos que na resposta a esta escala tivessem em consideração, principalmente, situações de competição e treino.

2.3 Procedimento

O questionário, constituído pelo conjunto de instrumentos e por questões referentes aos dados socio-demográficos, foi criado no site Qualtrics. O endereço do questionário foi enviado para federações de diferentes modalidades, com um pedido de divulgação do questionário junto dos seus atletas. Além disso, houve uma pesquisa e contacto/divulgação, através da rede social Facebook, dos atletas de alto rendimento referenciados no site do Instituto Português do Desporto e Juventude, e divulgação do questionário em páginas públicas relacionadas com desporto e de atletas nessa mesma rede social.

3. Resultados

Nesta secção será apresentada a análise psicométrica dos instrumentos utilizados, sendo esta constituída pela análise da consistência interna e homogeneidade dos mesmos. Para analisar a consistência interna utilizou-se o alfa de Cronbach, o alfa de Cronbach se item excluído e a correlação item-total corrigida. A avaliação da homogeneidade de cada escala e os itens que a constituem, foi calculada através das correlações entre os itens e as escalas de cada instrumento. Não foi realizada análise factorial no caso do instrumento ISA e ECOPSE, uma vez que o ISA já tinha sido validado para a população portuguesa e a amostra desta investigação não possui um n suficientemente grande para uma boa análise factorial. Contudo, no caso do IGSA é apresentada a análise factorial, de modo a analisar o factor comum latente que estes itens poderão partilhar, uma vez que este indicador foi criado especificamente para esta investigação.

De seguida, serão apresentados os resultados referentes às questões de investigação, sendo estes dispostos tendo em conta os procedimentos de análise estatística utilizados. Todas as análises estatísticas, incluindo as realizadas para análise dos instrumentos, foram realizadas no *software* SPSS, versão 22.

3.1 Análise psicométrica dos Instrumentos Utilizados

3.1.1. Inventário sobre a saliência das actividades (ISA)

Os alfas de Cronbach da escala de Participação nas diferentes actividades encontram-se acima de 0,90 (o que indica uma precisão elevada), excepto no caso da actividade casa, que apresenta um alfa de Cronbach de 0,79 - precisão moderada – (para uma análise mais detalhada consultar no Anexo o quadro 1). Relativamente aos itens que apresentam alfas de Cronbach se o item for excluído igual ou superior ao da escala da actividade a que pertencem, a diferença apresentada é no máximo de 0,01, pelo que não foi necessário excluir qualquer item (Anexo, quadro 1). As correlações item-total corrigidas dos itens da escala apresentam valores acima de 0,30, valor que traduz uma homogeneidade entre os itens satisfatória, excepto no caso do item C. 13 (actividade serviços à comunidade) que apresenta um valor inferior a 0,30 (Anexo, quadro 1).

Os alfas de Cronbach das escalas de Adesão do ISA são iguais ou superior a 0,90, excepto na escala da actividade trabalho que apresenta um alfa de Cronbach de 0,81 (Anexo, quadro 2). Estes valores significam que as escalas apresentam maioritariamente uma precisão

elevada e, no caso da actividade trabalho, uma precisão moderada. Todos os itens das escalas apresentam valores correlações item-total corrigidas satisfatórias, ou seja, acima de 0,30 (Anexo, quadro 2). Os alfas de Cronbach das escalas se um determinado item for excluído são, no máximo, iguais aos alfas de Cronbach da sua respectiva escala, não sendo necessário excluir qualquer item (Anexo, quadro 2).

Cada item da Escala de Participação e Adesão apresenta uma correlação positiva superior com a escala a que pertence, em detrimento das restantes escalas, excepto no caso do item 48, 81, 82 e 87. Todas as correlações são significativas - $p < 0,01$ - (Anexo, quadros 3 a 6).

3.1.2 Indicador Grau de Satisfação com as Actividades (IGSA)

A precisão das escalas do IGSA encontra-se entre moderada e elevada - alfas de Cronbach's entre 0,80 e 0,90 - (Anexo, quadro 7). Os alfas de Cronbach de uma escala se um item for excluído são, no máximo, 0,01 superiores aos das respectivas escalas, optando-se por não se excluir qualquer item do instrumento (Anexo, quadro 7). Todos os itens apresentam valores de correlação item-total corrigida acima de 0,60, demonstrando que os itens apresentam homogeneidade entre si e uma consistência bastante satisfatória na medição do mesmo constructo (Anexo, quadro 7). Podemos, ainda, observar a existência de uma correlação positiva superior e significativa ($p < 0,01$) entre os itens e a escala a que pertencem, em oposição às restantes escalas existentes (Anexo, quadro 8).

Na análise factorial, foram considerados 5 componentes, devido à variância total explicada por cada componente e ao “teste do cotovelo” ou *scree plot* (Anexo, quadro 9 e figura 10). Foi utilizado o método de rotação Varimax com um número fixo de factores a extrair (neste caso, como visto anteriormente, 5) pois pretende-se que a estrutura factorial tenha apenas uma das variáveis originais fortemente associadas com um único factor e pouco associada com os restantes factores (Marôco, 2014). Deste modo, o factor 1 corresponde à actividade estudo, o factor 2 à actividade serviços à comunidade, o factor 3 à actividade trabalho, o factor 4 à actividade estudo e, por último, o factor 5 relaciona-se com a actividade casa (Anexo, quadro 11). Os itens de cada actividade agruparam-se num único factor e apresentam saturações superiores a 0,70, apresentando, deste modo, valores bastantes satisfatórios (Anexo, quadro 11). Este instrumento é, então, indicado para avaliar os construtos latentes desejados.

3.1.3 ECOPSE

Os alfas de Cronbach das escalas do ECOPSE apresentam valores entre 0,76 e 0,87, demonstrando que este instrumento apresenta precisão moderada a elevada (Anexo, quadro 12 a 14). Os itens 4, 18 e 2 apresentam um alfa de Cronbach se o item for excluído superior ao da escala, sendo que os itens 4 e 18 apresentam uma correlação item-total corrigida de 0,29 e 0,12, respectivamente, valores pouco satisfatórios (Anexo, quadro 12 a 14). Os restantes itens, das diferentes escalas, apresentam correlações item-total corrigidas acima de 0,40, valor satisfatório, demonstrando que os itens da escala apresentam homogeneidade entre si e uma consistência satisfatória na medição do mesmo constructo. Contudo, não se excluiu nenhum item das escalas. Podemos, igualmente, observar que os itens possuem uma maior correlação (e positiva) com a subescala a que pertencem ($p < 0,01$), em comparação com as restantes escalas do instrumento (Anexo, quadro 15).

3.2 Análise dos dados da amostra

Dos 63 atletas, 27 atletas percebem a sua prática de desporto como uma actividade de trabalho (42,9%), 31 atletas como uma actividade que realizam nos seus tempos livres (49,2%), e 5 atletas como outro tipo de actividade - estudo, serviços à comunidade ou casa - (7,9%). Dos 35 atletas de alto rendimento/profissionais, 24 atletas percebem a sua prática de desporto como uma actividade de trabalho (68,6%), 7 atletas percebem a sua prática de desporto como uma actividade que realizam nos seus tempos livres (20%) e 4 atletas percebem a sua prática de desporto como outro tipo de actividade (11,4%). No caso dos 28 atletas federados, 3 atletas percebem a sua prática de desporto como uma actividade de trabalho (10,7%), 24 atletas percebem a sua prática de desporto como uma actividade que realizam nos seus tempos livres (85,7%) e 1 atleta percebe a sua prática de desporto como outro tipo de actividade (3,6%). A associação entre estas duas variáveis (estatuto do atleta e como percebe a sua prática desportiva) é significativa ($p < 0,01$), com valor de 0,66.

Na amostra de atletas de alto rendimento/profissionais, os que percebem a sua prática desportiva como trabalho estão, na sua maioria, na faixa etária entre os 19 e os 26 anos (21 dos 24 indivíduos). Relativamente aos atletas que percebem a sua prática desportiva como actividade de tempos livres, na amostra de atletas federados, estes têm, sobretudo, entre os 18 e os 27 anos (20 de 24 indivíduos). Os atletas de alto rendimento/profissionais que não percebem a sua prática desportiva como uma actividade de trabalho têm, maioritariamente, entre 18 a 20 anos e entre 6 a 15 anos de prática desportiva (Anexo, quadro 16). Os atletas

federados que não percebem a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres têm, maioritariamente, mais de 5 anos de prática desportiva e entre 18 e 24 anos – (Anexo, Quadro 17).

Na amostra de atletas com estatuto de alto rendimento/profissionais, os indivíduos participam mais na actividade tempos livres, aderem mais à actividade trabalho e encontram-se mais satisfeitos com as metas, tempo e esforço investidos na actividade trabalho - Quadro 1. No caso dos atletas federados, estes apresentam maior participação e satisfação com a actividade tempos livres, e adesão à actividade trabalho, comparativamente com as outras actividades - Quadro 1.

Quadro 1

Média e Ordenação dos resultados obtidos nas escalas do ISA e do IGSA na amostra de Atletas de Alto Rendimento/Profissionais (n= 35) e de Atletas Federados (n= 28).

Tipo de Atleta	Actividades	Saliência				Satisfação	
		Participação		Adesão		Média	Ordenação
		Média	Ordenação	Média	Ordenação		
Alto Rendimento / Profissional	Estudo	21,74	3	27,03	3	7,43	3
	Trabalho	23,14	2	33,94	1	9,20	1
	Serviços à Comunidade	15,60	5	24,11	5	6,34	5
	Casa	20,80	4	26,83	4	7,26	4
	Tempos Livres	25,86	1	31,49	2	8,43	2
Federado	Estudo	24,96	2	30,00	3	7,57	3
	Trabalho	22,89	3	34,93	1	8,04	2
	Serviços à Comunidade	17,36	5	28,39	5	6,68	5
	Casa	20,54	4	29,14	4	6,93	4
	Tempos Livres	28,11	1	32,14	2	9,07	1

Os atletas que percebem a sua prática desportiva como trabalho apresentam os valores mais elevados em todas as escalas do ISA e do IGSA relacionadas com essa actividade – Quadro 2. Da mesma forma, os atletas que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres apresentam maior participação e satisfação com essa actividade, e maior adesão à actividade trabalho (Quadro 2). Os atletas que percebem a sua prática desportiva como outro tipo de actividade (estudo, serviços à comunidade ou casa), apresentam maior participação na actividade estudo, e adesão e satisfação com a actividade trabalho (Quadro 2).

Quadro 2

Média e Ordenação dos resultados obtidos no ISA e no IGSA nas amostras percepção da prática desportiva como actividade de trabalho (n=27), tempos livres (n=31) e outro tipo de actividade (n=5).

	Actividades	Saliência				Satisfação	
		Participação		Adesão		Média	Ordenação
Percepção Desporto		Média	Ordenação	Média	Ordenação		
Trabalho	Estudo	20,78	3	26,19	3	7,26	3
	Trabalho	24,78	1	33,74	1	9,81	1
	Serviços à Comunidade	15,96	5	24,41	5	6,78	5
	Casa	20,15	4	26,04	4	6,89	4
	Tempos Livres	23,67	2	29,00	2	7,85	2
Actividade que realiza nos tempos livres	Estudo	24,61	2	29,71	3	7,42	3
	Trabalho	22,00	3	35,00	1	7,48	2
	Serviços à Comunidade	16,55	5	26,81	5	5,97	5
	Casa	21,00	4	29,35	4	7,10	4
	Tempos Livres	30,45	1	34,52	2	9,42	1
Outro tipo de actividade	Estudo	27,20	1	31,60	2	9,20	2
	Trabalho	20,00	4	34,00	1	10,00	1
	Serviços à Comunidade	17,60	5	29,80	3	8,20	5
	Casa	21,60	3	28,40	4	8,40	4
	Tempos Livres	21,80	2	29,80	3	9,00	3

De modo a avaliarmos a relação entre as escalas do ISA e do IGSA, foi calculada a possível associação linear entre as escalas, tendo em conta o estatuto do atleta e o modo como os atletas percebem a sua prática desportiva. Tendo em conta o estatuto do atleta, através da rejeição da H_0 do teste qui-quadrado (que assume a independência das escalas), podemos afirmar que existem associações lineares significativas e positivas entre as escalas Participação e Adesão do ISA e o IGSA das respectivas actividades ($p < 0,01$), excepto na amostra de atletas federados na escala de Adesão à actividade trabalho (Quadro 3 e 4).

Quadro 3

Associação entre a escala de Participação do ISA e o IGSA tendo em conta o estatuto dos atletas.

Actividade	Estatuto Atleta	df	n	Valor	Sig. (2 lados)
Estudo	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	7,30	0,01*
	Federado	1,00	28	9,11	0,00
Trabalho	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	12,54	0,00
	Federado	1,00	28	10,22	0,00
Serviços à Comunidade	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	8,42	0,00
	Federado	1,00	28	7,07	0,01**
Casa	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	10,37	0,00
	Federado	1,00	28	12,30	0,00

Quadro 3 (continuação)

Actividade	Estatuto Atleta	df	n	Valor	Sig. (2 lados)
Tempos Livres	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	7,77	0,01***
	Federado	1,00	28	15,65	0,00

Nota: *0,007; **0,008; ***0,005; H₀ rejeitada se p<0,01

Quadro 4

Associação entre a escala de Adesão do ISA e o IGSA tendo o estatuto dos atletas.

Actividade	Estatuto Atleta	df	n	Valor	Sig. (2 lados)
Estudo	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	10,00	0,00
	Federado	1,00	28	13,45	0,00
Trabalho	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	8,92	0,00
	Federado	1,00	28	5,45	0,02
Serviços à Comunidade	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	17,63	0,00
	Federado	1,00	28	10,54	0,00
Casa	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	14,60	0,00
	Federado	1,00	28	15,47	0,00
Tempos Livres	Alto Rendimento / Profissional	1,00	35	11,73	0,00
	Federado	1,00	28	17,82	0,00

Nota: H₀ rejeitada se p<0,01

Tendo em conta a percepção que os atletas possuem da sua prática desportiva, na amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como outro tipo de actividade, não foi rejeitada a H₀ (p>0,01), ou seja, as escalas são independentes e não existe qualquer associação linear significativa entre as escalas do ISA e o IGSA (Quadro 5 e 6). Quanto à amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como a actividade trabalho, a H₀ não é rejeitada (p>0,01) entre a escala de Participação do ISA e o IGSA na actividade estudo e tempos livres (Quadro 5 e 6). Todavia, nos restantes casos, nesta amostra, a H₀ é rejeitada (p<0,01), existindo associações lineares significativas e positivas entre as escalas do ISA e do IGSA (Quadro 5 e 6). Relativamente à amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como a actividade tempos livres, não existe associação linear significativa entre a escala de Adesão do ISA e o IGSA na actividade trabalho (H₀ não é rejeitada, p>0,01), ao contrário das restantes escalas nesta amostra, na qual existem associações lineares significativas e positivas (Quadro 5 e 6).

Quadro 5

Associação entre a escala de Participação do ISA e o IGSA tendo em conta o modo como os atletas percebem a sua prática desportiva.

Actividade	Percepção da prática desportiva como actividade	df	n	Valor	Sig. (2 lados)
Estudo	Trabalho	1,00	27	5,27	0,02
	Tempos Livres	1,00	31	10,79	0,00
	Outra	1,00	5	0,04	0,84
Trabalho	Trabalho	1,00	27	9,05	0,00
	Tempos Livres	1,00	31	13,31	0,00
	Outra	1,00	5	1,68	0,20
Serviços à Comunidade	Trabalho	1,00	27	8,34	0,00
	Tempos Livres	1,00	31	9,15	0,00
	Outra	1,00	5	0,34	0,56
Casa	Trabalho	1,00	27	10,34	0,00
	Tempos Livres	1,00	31	12,10	0,00
	Outra	1,00	5	1,60	0,21
Tempos Livres	Trabalho	1,00	27	6,38	0,01*
	Tempos Livres	1,00	31	14,16	0,00
	Outra	1,00	5	0,03	0,86

Nota: *0,012; H₀ rejeitada se p<0,01

Quadro 6

Associação entre a escala de Adesão do ISA e o IGSA tendo em conta o modo como os atletas percebem a sua prática desportiva.

Actividade	Percepção da prática desportiva como actividade	df	n	Valor	Sig. (2 lados)
Estudo	Trabalho	1,00	27	11,99	0,00
	Tempos Livres	1,00	31	11,53	0,00
	Outra	1,00	5	0,03	0,87
Trabalho	Trabalho	1,00	27	13,09	0,00
	Tempos Livres	1,00	31	6,58	0,01
	Outra	1,00	5	1,76	0,19
Serviços à Comunidade	Trabalho	1,00	27	16,46	0,00
	Tempos Livres	1,00	31	9,87	0,00
	Outra	1,00	5	0,64	0,43
Casa	Trabalho	1,00	27	13,89	0,00
	Tempos Livres	1,00	31	14,73	0,00
	Outra	1,00	5	1,35	0,25
Tempos Livres	Trabalho	1,00	27	11,23	0,00
	Tempos Livres	1,00	31	13,40	0,00
	Outra	1,00	5	0,22	0,64

Nota: p<0,01

Em relação à escala ECOPSE, todas as amostras apresentam a mesma hierarquização na utilização dos diferentes tipos de percepção de controlo (em ordem decrescente): em primeiro lugar o “Esforço de Realização com os Próprios Recursos”, em segundo lugar o “Esforço de Realização com Ajuda” e em terceiro o “Esforço de Adaptação” – quadro 7 e 8.

Quadro 7

Média e Ordenação dos resultados obtidos na escala ECOPSE na amostra Atletas de Alto Rendimento/Profissionais (n=35) e de Atletas Federados (n=28).

Tipo de Atleta	Percepção de Controlo	Média	Ordenação
Alto Rendimento / Profissional	Esforço de Realização com os Próprios Recursos	4,29	1
	Esforço Adaptação	2,24	3
	Esforço de Realização com Ajuda	3,55	2
Federado	Esforço de Realização com os Próprios Recursos	4,26	1
	Esforço Adaptação	2,33	3
	Esforço de Realização com Ajuda	3,65	2

Quadro 8

Média e Ordenação dos resultados obtidos no ECOPSE nas amostras percepção da prática desportiva como actividade de trabalho (n=27), tempos livres (n=31) e outro tipo de actividade (n=5).

Percepção Desporto	Percepção Controlo	Média	Ordenação
Trabalho	Esforço de Realização com os Próprios Recursos	4,25	1
	Esforço Adaptação	2,24	3
	Esforço de Realização com Ajuda	3,37	2
Actividade que realiza nos tempos livres	Esforço de Realização com os Próprios Recursos	4,29	1
	Esforço Adaptação	2,28	3
	Esforço de Realização com Ajuda	3,76	2
Outro tipo de actividade	Esforço de Realização com os Próprios Recursos	4,36	1
	Esforço Adaptação	2,49	3
	Esforço de Realização com Ajuda	3,80	2

Devido ao tamanho da amostra, é necessário calcular a normalidade e homogeneidade de variância nas amostras, para decidir se se utiliza testes paramétricos ou não paramétricos na avaliação de diferenças intergrupais. Para testar a normalidade da distribuição das amostras foi utilizado o teste Shapiro-Wilk, pois deve-se dar preferência a este teste no caso de amostras com $n \leq 50$ (Marôco, 2014). Segundo este teste, na amostra tendo em conta o estatuto do atleta, em todas as escalas dos instrumentos a distribuição é normal, excepto na escala de Participação em serviços à comunidade e na escalas do IGSA (ou satisfação) referentes à actividade trabalho e tempos livres ($p < 0,01$) (Anexo, quadros 18 a 21).

Para avaliar a homogeneidade da variância nas amostras, utiliza-se o teste de Levene, pois este teste é especialmente robusto a desvios da normalidade (Marôco, 2014). As variâncias populacionais estimadas a partir das duas amostras, em todas as escalas, são homogéneas ($p > 0,01$) (Anexo, quadro 22 a 25).

Para a variável estatuto do atleta que tinha distribuição normal nas escalas, utilizou-se o teste *t-student* para amostras independentes, enquanto que para as variáveis que não possuíam distribuição normal foi usado o Teste de U de Mann – Whitney de amostras independentes.

Nos testes *t-student* realizados, $p > 0,01$ logo a hipótese H_0 não é rejeitada (Quadros 9 a 12). Assim, as diferenças entre estas duas amostras independentes não são significativamente diferentes. Nos testes de U de Mann-Whitney calculados, $p > 0,01$ logo a H_0 não é rejeitada (Quadro 13). Assim, as diferenças entre estas duas amostras independentes não são significativamente diferentes. Em ambos os tipos de testes, o H_0 assume que não existe variância significativa entre as diferentes amostras em relação a uma variável.

Quadro 9

Igualdade de Médias de Amostras Independentes na escala de Participação do ISA (Variância iguais assumidas).

Participação	Teste-t para Igualdade de Médias de Amostras Independentes				
	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	99% ICD
					Inferior Superior
Estudo	-1,84	61,00	0,07	-3,22	-7,88 1,44
Trabalho	0,11	61,00	0,91	0,25	-5,61 6,11
Casa	0,24	61,00	0,81	0,26	-2,68 3,21
Tempos Livres	-1,24	61,00	0,22	-2,25	-7,07 2,57

Nota: H_0 rejeitada se $p < 0,01$. ICD. Intervalo de Confiança da Diferença

Quadro 10

Igualdade de Médias de Amostras Independentes na escala de Adesão do ISA (Variância iguais assumidas).

Adesão	Teste-t para Igualdade de Médias de Amostras Independentes				
	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	99% ICD
					Inferior Superior
Estudo	-1,75	61,00	0,08	-2,97	-7,48 1,53
Trabalho	-0,85	61,00	0,40	-0,99	-4,09 2,11
Serviços à Comunidade	-2,58	61,00	0,01*	-4,28	-8,69 0,14
Casa	-1,31	61,00	0,19	-2,31	-7,00 2,37
Tempos Livres	-0,38	61,00	0,71	-0,66	-5,29 3,97

Nota: *0,012. H_0 rejeitada se $p < 0,01$. ICD. Intervalo de Confiança da Diferença

Quadro 11

Igualdade de Médias de Amostras Independentes relativamente ao Indicador de Satisfação em Actividades (Variância iguais assumidas).

Satisfação em actividades	Teste-t para Igualdade de Médias de Amostras Independentes				
	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	99% ICD
					Inferior Superior
Estudo	-0,24	61,00	0,81	-0,14	-1,71 1,42
Serviços à Comunidade	-0,52	61,00	0,60	-0,34	-2,05 1,38
Casa	0,55	61,00	0,58	0,33	-1,25 1,91

Nota: H_0 rejeitada se $p < 0,01$. ICD. Intervalo de Confiança da Diferença

Quadro 12

Igualdade de Médias de Amostras Independentes nas escalas da ECOPSE (Variância iguais assumidas).

Percepção de Controlo	Teste-t para Igualdade de Médias de Amostras Independentes					
	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	99% ICD	
					Inferior	Superior
Esforço de Realização com os Próprios Recursos	0,23	61,00	0,82	0,03	-0,29	0,34
Esforço de Adaptação	-0,55	61,00	0,58	-0,09	-0,53	0,35
Esforço de Realização com Ajuda	-0,50	61,00	0,62	-0,10	-0,64	0,44

Nota: H_0 rejeitada se $p < 0,01$. ICD. Intervalo de Confiança da Diferença

Quadro 13

Igualdade de Médias de Amostras Independentes nas escalas com distribuição não normal.

Escalas	Teste de U de Mann – Whitney de amostras independentes			
	Estatística de Teste	Erro Padrão	Estatística de Teste Padronizado	Sig.
Participação Serviços à Comunidade	584,00	71,98	1,31	0,19
Satisfação Trabalho	379,00	71,55	-1,55	0,12
Satisfação Tempos Livres	542,50	71,62	0,73	0,46

Nota: H_0 rejeitada se $p < 0,01$

Relativamente à amostra de atletas tendo em conta a percepção destes da sua prática desportiva, as escalas Participação na actividade serviços à comunidade, Adesão à actividade trabalho e tempos livres, e IGSA na actividade estudo e trabalho, não possuem distribuição normal ($p < 0,01$) (Anexo, quadro 26 a 28). As restantes escalas apresentam distribuição normal ($p > 0,01$) (Anexo, quadro 26 a 29), sendo que todas as escalas apresentam homogeneidade de variâncias populacionais nas amostras ($p > 0,01$) (Anexo, quadro 30 a 33).

Nas amostras que possuem distribuição normal e homogénea nas escalas utilizadas, utilizou-se o teste ANOVA para amostras independentes, porque irão comparar-se mais de duas amostras. Nas amostras que não têm distribuição normal, mas possuem distribuição homogénea, fez-se uso do teste não paramétrico Kruskal-Wallis. Em ambos os tipos de testes, o H_0 assume que não existe variância significativa entre as diferentes amostras em relação em uma variável.

De acordo com os testes ANOVA realizados, a H_0 é rejeitada na escala de Participação tempos livres ($p < 0,01$) (Quadro 14). Após a rejeição da H_0 , investigou-se, através de testes

Post-Hoc quais os pares de médias significativamente diferentes. O teste utilizado foi o Bonferroni, pois este é o mais potente para amostras pequenas (Marôco, 2014).

Quadro 14

Análise da variância entre três amostras com distribuição normal.

	ANOVA One Way Entre Grupos				
	df	Quadrado	Médio	Z	Sig.
Participação Estudo	2,00	150,13		3,25	0,05
Participação Trabalho	2,00	80,64		1,09	0,34
Participação Casa	2,00	7,52		0,39	0,68
Participação Tempos Livres	2,00	401,62		10,06	0,00
Adesão Estudo	2,00	118,33		2,71	0,08
Adesão Serviços à Comunidade	2,00	80,41		1,76	0,18
Adesão Casa	2,00	80,23		1,68	0,20
Satisfação Serviços à Comunidade	2,00	12,66		2,05	0,14
Satisfação Casa	2,00	4,82		0,89	0,42
Satisfação Tempos Livres	2,00	17,95		2,57	0,09
Esforço de Realização com os Próprios Recursos	2,00	0,03		0,14	0,87
Esforço de Adaptação	2,00	0,12		0,29	0,75
Esforço de Realização com Ajuda	2,00	1,20		1,94	0,15

Nota: H_0 rejeitada se $p < 0,01$.

O teste *Post-Hoc* Bonferroni demonstra que, na escala de Participação na actividade tempos livres, existem diferenças significativas ($p < 0,01$) entre os atletas que percepcionam a sua prática desportiva como trabalho e os atletas que percepcionam a mesma como uma actividade de tempos livres. Os indivíduos que percepcionam a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres têm uma média significativamente superior nesta escala, comparativamente aos indivíduos que percepcionam a sua prática desportiva como a actividade trabalho (Quadro 15).

Quadro 15

Comparação das amostras tendo em conta a variável percepção da prática desportiva na Escala Participação tempos livres.

		Diferença média	Erro Padrão	Sig.	IC 99%	
					LI	LS
O seu trabalho	Actividade que realiza nos seus tempos livres	-6,79	1,66	0,00	-11,87	-1,70
	Outro tipo de actividade	1,87	3,08	1,00	-7,54	11,27
Actividade que realiza nos seus tempos livres	Outro tipo de actividade	8,65	3,04	0,02	-0,66	17,96

Nota: H_0 rejeitada se $p < 0,01$. IC. Intervalo de Confiança. LI. Limite inferior. LS. Limite Superior

Relativamente aos testes não paramétricos, rejeitou-se a H_0 ($p < 0,01$) na escala de Adesão tempos livres e no indicador de satisfação (IGSA) com a actividade trabalho (Quadro 16). Como anteriormente, após a rejeição da H_0 , investigou-se quais os pares de amostras significativamente diferentes.

Quadro 16

Análise da variância entre três amostras com distribuição não normal.

	Qui-quadrado	df	Sig
Participação Serviços à Comunidade	0,43	2,00	0,81
Adesão Trabalho	0,41	2,00	0,82
Adesão Tempos Livres	9,42	2,00	0,01*
Satisfação Estudo	3,45	2,00	0,18
Satisfação Trabalho	10,55	2,00	0,01**

Nota: *0,009; **0,005; H_0 rejeitada se $p < 0,01$.

Através da comparação de pares de amostras, podemos afirmar que as amostras que possuem diferenças significativas ($p < 0,01$) são as amostras de atletas com percepção da sua prática desportiva como uma actividade de trabalho e percepção da prática desportiva como actividade de tempos livres, quer na escala de Adesão à actividade tempos livres quer na escala referente ao indicador de satisfação com a actividade trabalho (Quadro 17 e 18). Na escala de Adesão à actividade de tempos livres, os atletas que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres apresentam uma maior adesão a esta actividade (Quadro 17). Pelo contrário, na escala do indicador de satisfação com a actividade trabalho, os atletas que percebem a sua prática desportiva como um trabalho apresentam mais satisfação com a actividade trabalho (Quadro 18).

Quadro 17

Comparação das amostras da variável percepção da prática desportiva na escala Adesão tempos livres.

		Estatística de Teste	Erro Padrão	Erro Estatística de Teste	Sig.
O seu trabalho	Actividade que realiza nos seus tempos livres	-13,83	4,81	-2,88	0,00
Outro tipo de actividade	O seu trabalho	1,73	8,89	0,20	0,85
	Actividade que realiza nos seus tempos livres	15,56	8,80	1,77	0,08

Nota: H_0 rejeitada se $p < 0,01$

Quadro 18

Comparação das amostras da variável percepção da prática desportiva na escala do indicador de satisfação (IGSA) com a actividade trabalho.

		Estatística de Teste	Erro Padrão	Erro Estatística de Teste	Sig.
Actividade que realiza nos seus tempos livres	O seu trabalho	15,07	4,78	3,16	0,00
	Outro tipo de actividade	-13,53	8,74	-1,55	0,12
Outro tipo de actividade	O seu trabalho	1,54	8,83	0,17	0,86

Nota: H₀ rejeitada se $p < 0,01$

4. Discussão

Os resultados obtidos acerca da precisão do Inventário sobre a saliência das actividades (ISA) nesta investigação, exceptuando na escala Participação da actividade serviços à comunidade e Adesão à actividade trabalho, são semelhantes aos resultados do estudo Nevill e Super (1986), principalmente na amostra dos adultos. Comparativamente a Agostinho (2013), Martins (2012), Martins (2013) e Rodrigues (2003), esta investigação apresenta precisão muito semelhante às anteriormente enumeradas, excepto na escala Participação da actividade casa. Além disso, a precisão do inventário nesta investigação é bastante semelhante à obtida por Duarte (1993). Apesar de existir algumas semelhanças entre a hierarquização das actividades nas escalas do estudo de Nevill e Super (1986) e esta investigação, as mesmas não são suficientes para estabelecer uma correspondência clara entre as amostras. A presente investigação apresenta, ainda, em todas as escalas do ECOPSE, alfa de Cronbach (e portanto precisão) mais elevada que a obtida na investigação de Khoury e Günther (2013), na qual o instrumento foi desenvolvido.

Os resultados demonstram que os atletas de alto rendimento/profissionais percebem a sua prática desportiva maioritariamente como uma actividade de trabalho, sendo que os atletas federados percebem a mesma, principalmente, como uma actividade de tempos livres. Existe, inclusive, uma associação significativa entre a variável estatuto do atleta e o modo como o atleta percebe a sua prática desportiva.

As actividades com mais participação e adesão, tendo em conta o estatuto dos atletas, são as actividades de tempos livres e trabalho, respectivamente, o que significa que tanto os atletas de alto rendimento e profissionais, como os atletas federados despendem o seu tempo e energia, e encontram-se comprometidos com as mesmas actividades. Contudo, nas amostras de atletas tendo em conta a percepção destes da sua prática desportiva, estes resultados já não

se verificam. Na amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como trabalho, estes apresentam maior participação e adesão na actividade trabalho. Por outro lado, a amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres apresenta maior participação na actividade de tempos livres e adesão na actividade trabalho. Por último, a amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como outro tipo de actividade, apresentam maior participação em actividades de estudo e adesão em actividades de trabalho. Visto que em todas as amostras a actividade a que os atletas mais aderem é o trabalho, verifica-se a centralidade do trabalho na vida destes indivíduos, e uma maior participação destes em actividades relacionadas com a percepção que possuem da sua prática desportiva. Assim, o modo como os atletas percebem a sua prática desportiva influencia a hierarquização das actividades na escala da Participação.

Tanto os atletas de alto rendimento/profissionais como os atletas federados colocam a actividade estudo, casa e serviços à comunidade no terceiro, quarto e quinto lugar, respectivamente, na hierarquização das actividades com as quais se sentem mais satisfeitos. No entanto, os atletas de alto rendimento/profissionais demonstram maior satisfação com a actividade trabalho e, de seguida, com a actividade tempos livres, enquanto que os atletas federados apresentam a hierarquização inversa (colocam a actividade tempos livres em primeiro lugar e a actividade trabalho em segundo). Os atletas encontram-se, ainda, mais satisfeitos com as actividades relacionadas com o modo como percebem a sua prática desportiva, excepto no caso da amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como outra actividade relacionada com a actividade estudo, serviços à comunidade ou casa, em que estes se encontram mais satisfeitos com o tempo e esforço despendido, e metas alcançadas, na actividade trabalho.

Deste modo, podemos verificar que a actividade com que os atletas se encontram mais satisfeitos pode ser a actividade em que mais participam e/ou aderem. No caso dos atletas de alto rendimento/profissionais e os atletas que declararam que percebem a sua prática desportiva como outro tipo de actividade (estudo, serviços à comunidade ou casa), a actividade a que estes mais aderem é a mesma com que se encontram mais satisfeitos, sendo que essa actividade é o trabalho. Por outro lado, os atletas federados e os atletas que afirmaram que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres, a actividade com que se encontram mais satisfeitos é a actividade em que mais participam (a actividade de tempos livres). Apenas na condição em que os atletas assinalaram no questionário que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de trabalho é que a actividade com a qual se sentem mais satisfeitos é tanto a actividade em que mais participam como a que mais

aderem, sendo essa a actividade trabalho (ou seja, a mesma actividade como percebem a sua prática desportiva).

Aliás, na amostra tendo em conta o estatuto dos atletas, existem associações entre a participação e adesão, e a satisfação numa determinada actividade, excepto na amostra dos atletas federados na qual a adesão ao trabalho é independente da satisfação que possuem nessa actividade. Na amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como trabalho e tempos livres existem igualmente associações entre a participação e adesão, e a satisfação. Porém, a participação na actividade estudo e tempos livres é independente da satisfação com essas actividades no caso dos atletas que percebem a sua prática desportiva como trabalho, enquanto que a adesão à actividade trabalho é independente da satisfação nessa actividade na amostra dos atletas que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres.

Relativamente à percepção de controlo, qualquer que seja a amostra (baseada no estatuto do atleta ou na percepção que os atletas possuem da sua prática desportiva), podemos afirmar que os atletas utilizam maioritariamente estratégias de controlo selectivo e de controlo primário (“Esforço de Realização com os Próprios Recursos” e “Esforço de Realização com Ajuda”).

Apesar de não podermos estabelecer diferenças entre atletas tendo em consideração o seu estatuto desportivo, é possível realizar essa diferenciação tendo em conta a percepção da sua prática desportiva. Estas diferenças são expressivas na participação e adesão à actividade tempos livres, e satisfação com a actividade trabalho, sendo que as diferenças encontram-se entre os atletas que percebem a sua prática desportiva como trabalho e tempos livres. Nas escalas relacionadas com a actividade tempos livres, a amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como actividade de tempos livres afirmam que participam, aderem e, portanto, têm mais saliente essa actividade do que as restantes amostras. Por último, a amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de trabalho, apresenta maior satisfação nesta actividade, que a amostra de atletas que percebe a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres.

Desta forma, o que diferencia os atletas é a percepção que detêm da sua prática desportiva, não só porque a actividade relacionada com a percepção dos indivíduos é a que se encontra mais saliente na vida dos mesmos, e é a actividade com a qual se sentem mais satisfeitos, mas também pois encontram-se diferenças significativas entre as amostras, em escalas relacionadas com as actividades trabalho e tempos livres. Além disso, essa importância é, igualmente, evidenciada pelo facto de que a participação na actividade tempos livres e a

adesão à actividade trabalho são independentes da satisfação dos indivíduos com essas actividades, na amostra de atletas que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de trabalho e de atletas que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres, respectivamente.

O papel de atletas é para estes indivíduos a maior influência, em termos das actividades que realizam, na sua auto-estima, auto-conceito e auto-eficácia, e por isso tornam esta actividade a mais saliente na sua vida, participando e/ou aderindo activamente a esta actividade. Contudo, as crenças relativas à possibilidade do desporto ser um trabalho são adquiridas pelas experiências sociais, pessoais e factores socioculturais do indivíduo. Desta forma, nem todos os atletas investem no desporto como se este fosse uma actividade vocacional através da qual poderão ser remunerados e, com isso, serem auto-sustentáveis, ao nível que desejam. São estas crenças sobre se a sua actividade desportiva poderá ou não satisfazer as suas necessidades salientes, que irão orientar a tomada de decisão dos indivíduos nos pontos de decisão ao longo da vida dos mesmos. É nestes pontos de decisão que os indivíduos tomam decisões relativamente ao compromisso com um novo papel, à desistência de papéis já existentes e na modificação significativa da natureza dos papéis existentes.

As exigências físicas e psicológicas associadas ao treino, e o conflito entre essas exigências com os estudos, e as imposições de ordem familiar e social são grandes fontes de insatisfação para os atletas e, até, para os seus encarregados de educação (Pereira, 2014). Esta insatisfação, em conjunto com o *stress* proveniente da prática desportiva (referido na introdução), poderá levar a que o indivíduo perceba a sua prática desportiva como sendo uma meta inalcançável, em termos desta ser uma actividade rentável e totalmente satisfatória para o indivíduo. Ou seja, se a avaliação do papel demonstrar que a saliência ou importância do mesmo não se encontra alinhado com as necessidades, expectativas e valores do indivíduo, este irá realizar um ajustamento de modo a que aumente a satisfação com os papéis de vida que desempenha, e não se sinta totalmente alienado de um papel (Super & Sverko, 1995), tão importante para a sua identidade, como o de atleta. Isto irá fazer com que o mesmo desinvesta na sua prática desportiva, e passe, igualmente, a investir (o seu esforço e tempo) em actividades que lhe poderão, não só satisfazê-lo e nas quais possa aplicar o seu auto-conceito, como também nas quais o indivíduo tenha a hipótese de atingir as metas a que se propõe (quer seja em termos financeiros, quer seja em termos de nível de desempenho).

Esta avaliação poderá ocorrer principalmente na passagem da fase de desenvolvimento do atleta para a fase de mestria, por volta dos 18/20 anos, em que o atleta terá de aumentar o seu investimento na prática desportiva de competição em detrimento de outras áreas da sua

vida. Além disso, e tendo em conta a idade em que este ponto de decisão para os atletas poderá ocorrer, esta altura é definida pelo aumento da centralidade do trabalho na sua vida (e da tomada de decisões por parte dos indivíduos relativamente a esta área), preparando-se para a sua vida profissional futura.

Podemos, ainda, afirmar que, para os atletas que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de trabalho, é importante para o seu bem-estar e satisfação sentirem que estão emocionalmente envolvidos e investem o mais que podem na sua actividade desportiva. Todavia, e apesar destes se encontrarem comprometidos com outras actividades que poderiam estar relacionadas com a prática desportiva, não é necessário para os mesmos, para se sentirem satisfeitos com as actividades estudo e tempos livres, investirem tempo e esforços nessas actividades. Por outro lado, os atletas que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres poderão sentir que não satisfazem totalmente as suas necessidades vocacionais, fazendo com que não se sintam completamente envolvidos e altamente motivados intrinsecamente no seu trabalho (Gardell, 1971, citado por Super & Sverko, 1995).

Nesta investigação verificou-se, ainda, a utilização primária por parte dos atletas, de estratégias de coping proactivas para lidar com os diferentes contextos, em que a adaptação é realizada sem serem utilizados recursos externos (como acontece no “Esforço de Realização com os Próprios Recursos”). Uma hipótese para a não existência de diferenças significativas entre as amostras, poderá estar relacionada com o facto dos atletas federados ou que percebem a sua prática desportiva como uma actividade de tempos livres já terem realizado o processo de minimização dos efeitos negativos da perda de controlo primário na área do desporto. Este processo, em que o indivíduo age activamente e orientado para o seu desenvolvimento, terá desactivado a meta obsoleta e moldado o seu percurso de modo a aumentar o afecto positivo. Assim, ao seleccionar metas apropriadas, de acordo com a percepção do indivíduo do que é aceite e adequado, este estará a optimizar o seu controlo e o seu desenvolvimento. O investimento noutras áreas da actividade trabalho (como por exemplo a fisioterapia ou educação física), em vez da prática desportiva, por parte de atletas federados ou que percebem a sua prática desportiva como actividade de tempos livres, é uma forma de controlo compensatório realizado de forma adaptativa. Isto é possível pois a compensação não é realizada através de esquecimento ou negação (Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982) da sua prática desportiva de competição, mas através da transferência do auto-conceito e auto-estima para outra actividade na qual iniciam a sua participação, e do estabelecimento de metas noutra actividade com a qual se comprometem.

Propomos, então, que é muito benéfico para os clubes e comités olímpicos, avaliar e compreender, continuamente, as percepções que os atletas possuem da sua prática desportiva e a saliência (e satisfação) que têm nessa actividade, especialmente para processos na área de recrutamento e selecção, formação e *coaching*. Tendo em conta o que foi dito anteriormente, esta compreensão da percepção dos atletas irá indiciar o modo como os indivíduos irão realizar os ajustamentos entre as suas crenças e necessidades, e a influência que estes terão na sua prática desportiva. O atleta ideal com o qual trabalhar, será um indivíduo que percepcione a sua prática desportiva como um trabalho, pois este irá persistir e procurar ao máximo manter a sua participação e adesão à actividade desportiva, até para manter o seu auto-conceito e a sua identidade de atleta. Será este auto-conceito vocacioncal relacionado com a prática desportiva, que impulsionará o atleta a desenvolver uma carreira desportiva apenas constrangida pelo envelhecimento físico do mesmo, e pelas possíveis lesões incapacitantes para a prática desportiva de competição, com o melhor desempenho possível. Esta avaliação deverá ser realizada em idades chave como na passagem da fase de desenvolvimento para a fase de mestria e, dependendo do sucesso da fase de mestria, entre esta e a fase de descontinuidade, principalmente.

Esta compreensão será igualmente benéfica para os atletas, visto que a percepção da meta desportiva como tendo demasiados custos e sendo inatingível, enquanto se encontram envolvidos com a mesma, terá de resultar de uma monitorização não enviesada pelo mesmo e orientada para a realidade (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010). Deste modo, se esta avaliação for estimulada através de factores externos, poderá fazer com o que a monitorização ocorra numa fase em que o *self* ainda não esteja comprometido, diminuindo a importância e o compromisso com essa meta, e aumentando o valor das metas conflitantes. O indivíduo passará, então, a investir o seu tempo e esforço em metas que acredita encontrarem-se mais alinhadas com as suas necessidades, sob as quais possui controlo e são alcançáveis, quer estas estejam relacionadas com a sua prática desportiva de competição como atleta ou não.

No aconselhamento de carreira dos atletas, este conhecimento da percepção da prática desportiva e da saliência das actividades, pode, então, ser muito útil na auto-definição e na clarificação dos objectivos pessoais e profissionais dos atletas, proporcionando um melhor desenvolvimento do planeamento de carreira (Lima, 2001). No caso do *coaching*, este poderá inclusivamente ser direccionado, em vez de possivelmente para uma mudança vocacional e do auto-conceito, para um desenvolvimento de capacidades e competências necessárias para um bom desempenho desportivo, como por exemplo capacidade de regulação da activação

(Gomes, 2012). Todas as possíveis aplicações deste novo conhecimento, poderão implicar o controlo e melhor aplicação dos recursos dos indivíduos e das organizações.

Relativamente ao modelo de investigação apresentado na introdução, os dados obtidos apontam para uma possível verificação do modelo como mecanismo psicológico e social nos atletas, principalmente no que se refere à influência das percepções de prática desportiva que cada indivíduo possui na saliência e satisfação com as actividades e, por sua vez, na avaliação e adaptação do indivíduo ao contexto vocacional. Este processo ou mecanismo de avaliação/adaptação seria, então, continuamente efectuado pelo indivíduo. Propõe-se, inclusive, que no desenvolvimento de qualquer carreira é utilizado este mecanismo contínuo, sendo apenas necessário substituir o parâmetro percepção da prática desportiva pela profissão em questão (por exemplo, percepção acerca da prática médica).

Por último, propomos que algumas das razões para os atletas de alto rendimento/profissionais não percepcionarem a sua prática desportiva como uma actividade de trabalho, poderão ser por estes indivíduos se encontrem a explorar outras profissões ou vocações na área do desporto (por exemplo, na universidade) por causa da pressão dos pais para tirar um curso superior; terem a crença que é necessário ou mais importante frequentar uma universidade ou instituto politécnico; quererem aproveitar a vida social (que sacrificaram em benefício da sua prática desportiva); por se encontrarem a realizar a transição do seu auto-conceito para outras actividades devido a lesões (independentemente da gravidade das mesmas); e/ou estarem a iniciar a sua vida familiar (casar e ter filhos). Estes factores poderão ser considerados como incompatíveis com a sua prática desportiva, e deste modo os indivíduos poderão estar a iniciar – ou já iniciaram – a preparação da sua reforma desportiva (ou seja, encontram-se na pré-reforma desportiva de competição). As organizações deverão, desta forma, avaliar a importância de cada um destes factores para cada atleta e a possível influência no comportamento dos mesmos, em termos desportivos.

As limitações desta investigação prendem-se com a falta de questionamento aos indivíduos acerca das suas actividades de trabalho, incluindo no caso dos atletas de alto rendimento/profissionais se estes possuíam outro trabalho além da sua prática desportiva, e a área do mesmo. Para investigações futuras sugere-se: investigar os tipos de percepção de controlo na população em geral e compará-los à dos atletas; investigar os parâmetros com os quais os atletas se sentem satisfeitos e insatisfeitos, na sua prática desportiva, tendo em conta os parâmetros apresentados por Herzberg, 1965; aplicar a escala de Valores do ISA a jovens atletas entre os 10-18 anos e, especialmente, relacioná-la com a prática desportiva destes indivíduos; aplicar o Inventário das Preocupações de Carreira em atletas de várias idades e

relacionar com a escala de Participação, Adesão e Valores do ISA; estudar a temática da expatriação na amostra de atletas; investigar o momento em que a prática desportiva para os indivíduos passa de actividade de tempos livres para actividade de trabalho.

Referências Bibliográficas

- Agostinho, J. M. N. (2013). *Saliência dos papéis e satisfação com os papéis de vida: estudo com uma amostra de trabalhadores de uma instituição de ensino superior*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Baillie, P. H. F.; Danish, S. J (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 77-98
- Duarte, M. E. (1993). *Preocupações de carreira, valores e saliência das actividades em adultos empregados. Para uma psicologia desenvolvimentista da orientação de adultos em Portugal*. Dissertação de doutoramento não publicada, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Gomes, A.R. (2012). Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol. In M. Arraya & P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento* (pp. 361-399). Lisboa: Visão e Contextos.
- Gouveia, M. J. (2001). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 5-14
- Hamm, J.M.; Stewart, T.L.; Perry, R.P.; Clifton, R.A.; Chipperfield, J.G.; Heckhausen, J. (2013). Sustaining primary control striving for achievement goals during challenging developmental transitions: The role of secondary control strategies. *Basic and Applied Social Psychology*, 35, 286-297. doi: 10.1080/01973533.2013.785404
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33(1), 176-187
- Heckhausen, J.; Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102(2), 284 – 304
- Heckhausen, J.; Wrosch, C.; Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32 - 60
- Herzberg, F. (1965). The motivation to work among finnish supervisors. *Personnel Psychology*, 18(4), 393–402. doi: 10.1111/j.1744-6570.1965.tb00294.x

- Khoury, H.T.T.; Gunther, I. A. (2013). Desenvolvimento de uma medida de controle primário e secundário para idosos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29(3), 277 – 285
- Khoury, H.T.T.; Sá-Neves, A.C. (2014). Perceived control and quality of life: comparison between elderly living in nursing homes and in the community. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 17(3), 553-565. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13012>
- Kryklowicz, B.J. (1999). *Student-athlete or athlete-student? An investigation of athletic and vocational identity of division I male and female collegiate basketball players*. Dissertação de Doutoramento não publicada, Texas Tech University, Texas, Estados Unidos da América
- Leite, V. (2007). *As Competências Psicológicas no Desporto: Estudo com Atletas de Boccia*. Dissertação de 5º ano Licenciatura, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Lima, M. R. M. (2001). A saliência dos papéis em orientação e desenvolvimento da carreira. *Psychologica*, 26, 151-160
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com o SPSS statistics*. Pêro Pinheiro, Portugal: ReportNumber
- Martins, C. R. A. (2012). *Saliência de papéis e stresse profissional numa amostra de professores : comparações inter-geracionais*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Martins, J. D. M. (2013) *Saliência dos papéis e dimensões das fronteiras entre os domínios familiar e profissional: Estudo correlacional*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Nevill, D.D.; Super, D.E. (1986). *The salience inventory: Theory, application, and research*. Manual (Research Edition), Consulting Psychologists Press.
- Pensgaard, A.M.; Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scand J Med Sci Sports*, 8, 183-189
- Pereira, A. M. R. (2014). *Como gerir a carreira competitiva das ginastas com talento para a obtenção do mais elevado rendimento em Portugal? Dos resultados verificados num período de 40 anos ao papel dos treinadores neste processo*. Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Phillips, S. D. (2015). Life Span Career Development. In P. J. Hartung, M. L. Savickas and W. B. Walsh (Editors-in-Chief), *APA Handbook of Career Intervention: Vol. 1*.

- Foundations* (pp. 99-113). Washington, DC, Estados Unidos da América: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/14438-006>
- Rodrigues, M. (2003). *Valores e saliência de papéis em professores dos ensinos básico e secundário*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Rothbaum, F.; Weisz, J.R.; Snyder, S.S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5-37
- Savickas, M.L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45, 247 – 259
- Super, D.E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298
- Super, D.E.; Sverko, B. (1995). *Life roles, values and careers – International findings of the Work Importance Study*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco
- Violas, C. G. (2009). *Competências psicológicas no futebol de alta competição: um estudo comparativo entre equipas de sucesso e de insucesso*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal
- Woodman, T.; Hardy, L. (2001) A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 207-238. doi: 10.1080/104132001753149